조선민족음식

COMIDAS TRADICIONALES DE COREA

조선민족음식

COMIDAS TRADICIONALES DE COREA

조선민주주의인민공화국
외국문출판사
2026
Ediciones en Lenguas Extranjeras
RPD de Corea
2026

머 리 말

조선민족음식은 근면하고 재능있는 우리 인민이 자기 고장에서 나는 여러가지 음식재료를 가지고 조선사람의 체질과 구미, 기호에 맞게 창조하고 발전시켜온 음식이다.

우리의 민족음식은 그 종류와 사람들의 식생활에 어떻게 리용되는가에 따라 주식물, 부식물, 당과, 음료 등으로 나누어볼수 있다.

맛이 각별히 좋고 향기로우며 색갈이 아름답고 모양이 고운 우리의 민족음식은 조리방법에서 과학성과 문화성이 담보되여있고 그 종류가 많고 다양하여 오랜 력사를 두고 전해져왔다.

조선민족음식은 우리 인민의 사랑을 받는 음식유산으로 계승되고있다.

Preámbulo

El laborioso e inteligente pueblo coreano ha creado y desarrollado comidas con diversos materiales según la región y conforme a su constitución física y gustos.

Son numerosos sus géneros y variedades.

Según su utilidad en el régimen alimentario, se dividen en alimentos principales, los secundarios, los confites y bebidas.

Las comidas coreanas son sabrosas, aromáticas, con colores agradables y buenas formas. Además, por el carácter científico y cultural del método de su elaboración, su gran variedad y antigüedad, se transmiten por muchos años y son preferidas por el pueblo coreano.

차 례

주식물 ····· 10

Alimentos principales ····· 10

밥 ····· 10

Pab ····· 10

백미밥 ····· 10

Arroz blanco cocido ····· 10

오곡밥 ····· 11

Cinco cereales cocidos ····· 11

약밥 ····· 13

Yakbap ····· 13

비빔밥 ····· 14

Pibimbap ····· 14

평양온반 ····· 16

Onban de Pyongyang ····· 16

죽 ····· 20

Gachas ····· 20

백미죽 ····· 20

Gacha de arroz blanco ····· 20

팥죽 ····· 21
Gacha de judía roja (*Tongjijuk*) ····· 21
평양어죽 ····· 22
Gacha de pescado de Pyongyang ····· 22
떡 ····· 24
Tok ····· 24
찰떡 ····· 24
Chaltok ····· 24
송편 ····· 25
Songphyon ····· 25
설기떡 ····· 26
Solgitok ····· 26
국수 ····· 29
Kuksu ····· 29
평양랭면 ····· 29
Kuksu en caldo frío de Pyongyang ····· 29
쟁반국수 ····· 31
Kuksu servido en el platel ····· 31
비빔국수 ····· 32
Pibimkuksu ····· 32

지짐 ····· 34
Jijim ····· 34
묵 ····· 37
Muk ····· 37
부식물 ····· 40
Alimentos secundarios ····· 40
국 ····· 40
Sopas ····· 40
토장국 ····· 40
Sopa de pasta de soya ····· 40
고기국 ····· 41
Sopa de carne ····· 41
물고기국 ····· 45
Sopa de pescado ····· 45
남새국 ····· 47
Sopa de verduras ····· 47
탕 ····· 49
Thang ····· 49
신선로 ····· 53
Sinsollo ····· 53

추어탕 ····· 54
Thang de locha ····· 54
설렁탕 ····· 55
Solongthang ····· 55
김치 ····· 57
Kimchi ····· 57
통배추김치 ····· 58
Thongbaechukimchi ····· 58
동치미 ····· 60
Tongchimi ····· 60
총각김치 ····· 62
Chonggakkimchi ····· 62
보쌈김치 ····· 65
Posamkimchi ····· 65
식혜 ····· 66
Sikhye ····· 66
장 ····· 68
Jang ····· 68
전골 ····· 70
Jongol ····· 70

젓갈 · · · · · 72
Jotgal (salmuera) · · · · · 72
회 · · · · · 74
Hoe (ceviche) · · · · · 74
구이 · · · · · 76
Kui (asado) · · · · · 76
지지개와 찌개 · · · · · 80
Jijigae (guiso) *y Jjigae* · · · · · 80
전 · · · · · 86
Jon (frituras) · · · · · 86
당과와 음료 · · · · · 92
Confites y bebidas · · · · · 92
당과 · · · · · 92
Confites · · · · · 92
엿 · · · · · 92
Melaza · · · · · 92
과줄 · · · · · 94
Turrón · · · · · 94
강정 · · · · · 95
Kangjong · · · · · 95

다식 · 97

Tasik · 97

음료 · 100

Bebidas · 100

수정과 · 100

Sujonggwa · 100

화채 · 102

Hwachae · 102

식혜 · 104

Sikhye · 104

술 · 106

Licor · 106

주식물
Alimentos principales

밥

Pab

죽

Gachas

떡

Tok

국수

Kuksu

지짐

Jijim

묵

Muk

주 식 물

Alimentos principales

밥

Pab

백미밥

백미밥 만드는 방법을 보면 먼저 쌀을 찬물에 2~3회정도 씻는다. 쌀을 가마에 안친 다음 쌀의 품종과 성질, 습도 등을 고려하여 물을 조절한다.

밥을 지을 때 처음에는 센 불에서 끓이다가 일정한 시간이 지난 다음 불을 약하게 조절하면서 익힌다.

물을 알맞춤하게 부어 지은 밥은 낟알의 본래모양을 그대로 유지하면서도 얼마간 불어나 연하고 부드러워 먹기 좋다.

Arroz blanco cocido

Ante todo, se lava el arroz en el agua fría. Se lo mete en la olla y se regula la cantidad de agua según la variedad, el carácter y la humedad de arroz.

Primero se lo cuece a alta temperatura y cierto tiempo después se lo cocina a baja temperatura. Los granos cocidos con una cantidad de agua adecuada mantienen su forma original y se hinchan apropiadamente siéndose blandos y suaves.

백미밥

Paekmibap

오곡밥

백미, 보리, 수수, 조, 팥을 리용하여 오곡밥을 만드는 방법은 다음과 같다.

우선 백미를 물에 잘 씻어 불구고 차좁쌀은 깨끗이 씻어 그릇에 건져놓는다. 찰수수쌀은 씻어서 건진 다음 끓는 물을 뿌려 텁텁한 맛을 뺀다. 보리쌀은 깨끗이 씻어서 물에 충분히 불군다. 팥은 씻어서 가마에 넣어 껍질이 터질 정도로 삶는다. 팥을 건져 백미, 차좁쌀, 찰수수쌀, 보리쌀에 고루

Cinco cereales cocidos

Se compone del arroz blanco, la cebada, el sorgo, el mijo y la judía roja.

Método de elaboración:

Lavar el arroz blanco y ponerlo a hincharse en el agua. Lavar y escurrir el mijo y pasarlo a un recipiente. Lavar el sorgo y rociarle el agua hirviendo para quitarle el sabor agrio. Lavar la cebada y ponerla en un recipiente para que se hinche. Lavar la judía roja y ponerla a cocer dentro de la olla hasta que sus cáscaras se revienten. Mezclar todos los

섞고 충분히 찐다. 김이 오르면 소금물을 약간 뿌리고 한김 더 올린 후 뜸을 들인다.

오곡밥은 맛이 각별히 좋고 향기로와 사람들의 입맛을 돋굴뿐 아니라 약리적가치가 높다.

cereales en igual cantidad y cocerlos suficientemente. Cuando la olla echa el vapor, rociarles un poquito de agua salada y volver a cocerlos.

Este plato sabroso y aromático estimula el apetito y tiene propiedades medicinales.

오곡밥

Ogokbap

약밥

약밥에는 갖가지 장수식품들이 들어있다.

약밥을 만드는 방법을 보면 우선 찹쌀을 불구었다가 씻어 시루에 쪄낸다.

밤은 속껍질까지 벗겨 쪼각내며 대추는 씨를 뽑고 적당한 크기로 썰어놓는다.

Yakbap

Lo componen elementos salubres.

Método de preparación:

Se pone el arroz dentro del agua para que se hinche y se lo cuece en una marmita.

Se descarrillan y se despedazan las castañas. Se les quita el hueso a las azufaifas y se las corta en trozos. Se

약밥

Yakbap

그리고 찰밥에 꿀, 간장으로 색갈을 맞춘 다음 참기름과 밤쪼각, 대추, 은행, 계피를 넣어 단지나 움푹한 그릇에 담아 아구리를 봉하고 뚜껑을 덮는다.

그것을 시루에 올려놓거나 물을 넣은 큰 가마에 넣고 가마뚜껑을 덮고 찐다.

센 불에서 찌다가 김이 세게 오르면 불을 조절하면서 오랜 시간 찐다. 그러면 밥색갈이 붉은 색으로 변하면서 윤기가 돈다. 다된 밥을 그릇에 담고 잣알을 모양있게 놓은 다음 계피가루를 뿌린다.

약밥을 만드는데는 밤, 대추와 함께 곶감, 은행, 잣, 호두를 넣기도 하였다.

le da el color al arroz glutinoso con la miel y la salsa de soya. Se mete el arroz en un jarro o una vasija profunda junto con el aceite de sésamo, pedazos de castaña, azufaifas, frutos de ginkgo y canela, se cierra su boca y se la tapa. Se lo cuece primero a fuego vivo y después cuando echa mucho humo se regula la intensidad del fuego para seguir cociéndolo por un buen tiempo, hasta que el arroz adquiera el color castaño y brillo. Una vez cocido, se lo sirve en el cuenco y sobre él se colocan los piñones y se le echa la canela machacada.

Al plato se incluyen también el caqui seco y el nuez.

비빔밥

비빔밥은 지은 밥우에 여러가지 나물, 고기볶음을 비롯한 꾸미, 고추장 등을 얹어 비벼서 먹는 밥이다.

비빔밥우에 놓는 고기는 보통 가늘게 썰어서 양념에 재웠다가

Pibimbap

Es un arroz acompañado de hierbas y carnes picadas y la pasta de soya picante.

Se pica la carne, se la condimenta y se la fríe. Las hierbas comestibles como el perejil, brotes de soya y ruiponce se las fríen o escaldan y se las aderezan.

기름에 볶고 미나리, 콩나물, 도라지같은 나물은 간을 약간 맞추어 볶아내거나 끓는 물에 데친다.

닭알은 얇게 지져 실오리처럼 썰고 김은 기름에 튀겨낸다. 백미밥을 그릇에 담고 나물을 색맞추어 올려놓은 다음 그가운데에 고기볶음을 놓고 후추가루를 약간 뿌린다. 그다음 실고추,

Se fríe el huevo delgadamente y se lo corta en tiritas. Se fríe el alga. Primero se pone el arroz cocido en un plato y sobre él las hierbas de distintos colores. En medio de ellas se coloca la carne frita y se le echa cierta cantidad de pimienta molida. Encima de todo esto se colocan las tiras de pimiento y huevo y se le sobrepone el alga frita. El manjar

비빔밥
Pibimbap

실닭알로 고명을 하고 우에 김튀기를 얹는다. 그리고 뜨거운 장국물, 나박김치, 고추장을 곁들여낸다.

비빔밥은 갖가지 색갈의 꾸미들이 잘 조화되여 식욕을 돋구어줄뿐 아니라 여러가지 음식감이 리용되므로 건강에 좋은 음식이다.

평양온반

온반은 밥우에 꾸미를 놓고 따끈한 장국물을 부은 조선민족음식이다.

평양특식의 하나로 꼽히고있는 평양온반은 닭고기와 함께 유명한 록두지짐을 꾸미로 얹어놓는것으로 하여 이채롭고 맛이 독특하다.

평양온반의 조리방법을 보면 다음과 같다.

백미로 밥을 짓고 록두는 물망에 갈아 지짐을 지진다.

닭고기는 푹 삶아서 찢어 양념에 무치고 버섯은 찢어서 볶는다. 닭고기를 삶은 물에 소금을 넣어 간을 맞추고 끓인 다음 파를 썰어넣는다. 간장에 고추가루, 다진 마늘과 깨가루, 참기름을 두고 양념장을 만든다. 대접에 밥을 담고 록두지짐, 버섯볶음, 닭고기를 얹은 다음 더운 국물을 붓는다. 그우에 실닭알을 놓고 깨소금이나 깨가루, 후추가루를 뿌린다. 양념장과 나박김치를 따로 낸다.

se acompaña por la sopa caliente de la pasta de soya, el *kimchi* de trozos de rábano y la pasta de soya picante.

Su rica gama de colores abre el apetito. La gran variedad de materias primas que participan en el plato contribuyen a la salud.

Onban de Pyongyang

Es un manjar tradicional compuesto por el arroz y otros ingredientes que se colocan encima. Se le vierte la sopa de la pasta de soya antes de comerlo.

Esta peculiar y deliciosa comida especial de Pyongyang es coronada por trozos de pollo y la tortilla de habichuela verde.

Su manera de cocinar es como sigue:

Se cocina el arroz y se muele la lenteja verde para hacer con ella la tortilla.

Se cuece suficientemente el pollo y se lo corta en trozos. El hongo se corta en tiras y se fríe.

Al agua donde se coció el pollo se le echa la sal, se la vuelve a hervir y se le echa el cebollín.

Se prepara una salsa con salsa de soya, cebollín, ajo, aceite de ajonjolí, pimiento en polvo y aceite de sésamo.

En un cuenco se sirve el arroz, se colocan sobre él la tortilla de lenteja verde, el pollo y el hongo en tiritas y se le vierte la sopa.

Se le sobrepone la tortilla en filamentos y se le esparcen el sésamo tostado con sal, el ajonjolí en polvo y la pimienta molida. Se sirve aparte la salsa y el *kimchi* de trozos de rábano.

평양온반
Onban de Pyongyang

기 장 찰 밥
Arroz y mijo cocidos

팥 밥
Arroz y judía roja cocidos

당 콩 밥
Arroz y frijol cocidos

송 이 버 섯 밥
Arroz y hongo de pino cocidos

대 추 밥
Arroz y azufaifa cocidos

소 고 기 장 국 밥
Arroz con sopa de carne de res

김 밥
Arroz enrollado con alga

깨 잎 쌈 밥
Arroz envuelto en hoja de sésamo

닭 알 장 밥
Arroz envuelto de huevo

죽

죽은 밥과 마찬가지로 낟알을 기본음식감으로 하는데 밥보다 물을 2~3배 더 붓고 낟알이 푹 퍼지도록 끓여 익힌 음식이다.

죽은 낮은 열로 천천히 오래 끓여야 쌀알이 잘 풀려서 맛좋은 죽이 된다.

Gachas

Como en el caso del *pab*, para las gachas se utilizan principalmente los cereales. Es una comida cocida en una cantidad de agua dos o tres veces mayor que el *pab* hasta que los granos se diluyan suficientemente. Solo cuando se cuece durante un buen tiempo a baja temperatura, adquiere mejor sabor.

백미죽

백미죽은 백미를 물에 불구었다가 가마에 넣고 쌀량의 3배가량 되는 물을 부어 끓인다.

백미죽을 끓이는 방법은 참기름을 두고 백미를 볶아서 쌀알에 기름이 스며들면 물을 많이 붓고 쌀알이 푹 퍼질 정도로 끓인다. 이렇게 쑨 백미죽은 물과 쌀, 기름이 잘 배합되여 부드러우면서도 고소한 맛이 나는데 먹기에도 매우 좋다.

Gacha de arroz blanco

Se mete el arroz blanco en la caldera y se lo cuece con una cantidad de agua tres veces mayor que la del arroz.

Su método de elaboración es: freír el arroz con el aceite de sésamo hasta que este se infiltre en los granos, verter mucha cantidad de agua y hervirlo hasta que se diluya bastante. Tal gacha, por haber combinado bien el agua, el arroz y aceite, sabe deliciosa.

팥죽(일명 동지죽)

팥죽은 백미와 삶은 팥을 두고 쑨 죽이다.

조선사람들은 특히 동지날(한해를 24개의 절기로 나눈것의 22번째, 즉 12월 22일 혹은 23일)에 팥죽을 쑤어먹는다.

팥죽을 쑬 때 오그랑이(낟알로 작고 둥글하게 빚은 덩이떡)를 몇개 만들어 죽에 넣기도 하는데 만일 죽을 먹을 때 오그랑이가 많이

Gacha de judía roja (*Tongjijuk*)

Se la prepara con el arroz y judía roja.

En Corea la comen en el solsticio de invierno, día 22 ó 23 de diciembre, que es la vigésima segunda de las 24 subdivisiones estacionales.

Se le echa también unas bolitas de cereales.

Dicen que la suerte sonríe a quien le tocan más bolitas.

팥죽
Gacha de judía roja

차례지면 복을 받는다고 하였다.

팥죽은 철에 따라 별식으로 쑤어 먹기도 하였다.

평양어죽

어죽은 생선을 삶아서 뼈를 건져내고 백미를 넣어서 함께 끓이거나 생선말린것을 가루내여 백미와 섞어 끓인 죽이다.

생선으로는 숭어, 붕어, 잉어, 조개 등을 많이 썼는데 우리 나라에서는 예로부터 평양어죽이 유명하였다.

평양어죽은 대동강과 보통강에서 많이 잡히는 가막조개나 숭어, 잉어, 붕어, 메기와 같은 물고기에 닭고기와 백미를 같이 넣어 끓인 죽이다.

평양어죽은 물고기뿐 아니라 닭고기도 같이 넣어 만든 죽이므로 영양가가 높고 맛도 독특하다.

También la consumen como manjar especial en distintas estaciones.

Gacha de pescado de Pyongyang

Se cuece el pescado, se extraen sus espinas y se lo pone a hervir con el arroz blanco.

Otra manera es cocer el arroz blanco con la harina de pescados secos como el mújol, el carasio, la carpa, así como el molusco seco.

Desde la antigüedad es ampliamente conocida la gacha de Pyongyang, elaborada con la almeja, el mújol, el carasio y el siluro, que abundan en los ríos Taedong y Pothong.

A veces incluye la carne de pollo. Es muy nutritiva y su sabor es típico.

평양어죽
Gacha de pescado de Pyongyang

잣죽
Gacha de piñón

닭고기죽
Gacha con carne de pollo

떡

떡은 낟알가루를 반죽하여 익혀서 만들거나 쌀을 쪄가지고 쳐서 만든 음식이다. 떡은 조선사람이라면 누구나 즐겨 먹는 특색있는 주식물의 하나이다.

찰떡

우리 사람들은 찰떡을 명절이나 대사때는 물론 일상생활에서도 별식으로 많이 만들어먹는다.

찰떡은 몇시간동안 불군 찹쌀을 시루에 쪄서 익힌 다음 거기에 소금물을 뿌리고 한번 더 김을 올려 절구나 떡돌우에 놓고 잘 쳐서 만든다. 찰떡에는 흔히 고물을 묻히거나 꿀을 발라먹는데 고물로는 주로 팥, 콩가루, 참깨 등을 쓰며 대추, 밤, 곶감, 버섯 등을 잘게 썰어 무쳐서 섞기도 한다.

찰떡에 쓰이는 음식감들은 다 장수식료품이므로 몸보신과 소화가 잘되게 하는데 효과가 있다.

찰떡
Chaltok

Tok

Es la masa glutinosa cocida de la harina de algún cereal o de este machacado en un mortero. Es un plato preferido por los coreanos.

Chaltok

A los coreanos les encanta comerlo tanto en las fiestas como en los días ordinarios.

Primero se remoja el arroz en el agua por algunas horas, se lo cuece en una marmita, se le esparce el agua salada, se lo vuelve a cocer y se le machaca en un mortero o sobre una piedra plana hasta obtener una masa pegajosa.

Suelen untarla con miel o harina de algún cereal, principalmente la judía roja, la soya o el ajonjolí. También se utiliza la azufaifa, la castaña, el caqui y el hongo en pedazos.

Tonifica el cuerpo y contribuye a la digestión.

송편

송편은 백미가루에 끓는 물을 두고 반죽하여 둥글납작하게 민 다음 거기에 소를 넣고 반달모양으로 빚어서 시루에 쪄낸 떡이다.

송편은 일반적으로 년중에 제일 먼저 나오는 햇쌀로 많이 빚었다.

송편에는 소감의 종류에 따라 밤송편, 대추송편, 깨송편, 쑥송편

Songphyon

Se amasa la harina de arroz con agua caliente, se moldea con esa masa los discos chatos, se les ponen rellenos, se los dobla en forma semilunar y se los cuece en una marmita. Suelen elaborarlo con el arroz del año en curso.

Hay *toks* de castaña, azufaifa, sésamo o artemisa.

송편

Songphyon

등이 있다.

쑥송편은 데친 쑥을 보드랍게 다지여 쌀가루를 익반죽하여 고루 섞고 반죽한 다음 소에 꿀이나 생강가루 등을 넣고 버들잎모양으로 빚어 솔잎우에 놓고 쪄낸것이다.

En este último, se la cuece la artemisa, se la mezcla en la masa de la harina de arroz cocida, se rellenan los discos con miel o harina de jengibre, se los moldea de forma lanceolada y se los cuece a vapor colocándolos sobre una capa de pinochas.

설기떡

설기떡은 쌀가루에 물을 조금 두고 푸실푸실하게 버무려 시루에서 쪄낸 떡이다. 설기떡은 백미, 찹쌀, 좁쌀 등 여러가지 낟알가루로 만든다.

Solgitok

Se amasa ligeramente la harina del cereal con poca agua y se la cuece a vapor sobre una marmita.

Sus materias primas son el arroz blanco, el arroz glutinoso, el mijo, etc.

설기는 한가지 음식감을 가지고 만드는 경우에는 쌀가루를 시루에 안쳐서 찌지만 여러가지 부재료를 섞어 만드는 경우에는 소금물이나 꿀물에 버무려 찐다. 그리고 가루 사이에 고물을 놓아 층을 이루게 한다.

설기는 그 맛이 좋아 보통때에는 물론 명절이나 대사때에 상차림 음식으로 쓰인다.

En el caso de elaborarlo con una sola materia, se la amasa con el agua salada o la miel.

Se le esparce la harina de alubia entre sus capas.

Por su delicia, aparece sobre la mesa en distintas ocasiones.

팥설기떡

Solgitok de judía roja

삼색설기떡

Solgitok tricolor

흰설기떡

Solgitok blanco

고구마설기떡

Solgitok de batata

쉬움떡

Syiumtok

절편

Jolphyon

쑥절편

Jolphyon de artemisa

국수

국수는 가루를 물에 반죽하여 국수분틀에 넣고 눌러서 가늘고 긴 오리로 만들거나 반죽물을 얇게 밀어 칼로 썰어서 끓는 물에 삶아 낸다. 그것을 그릇에 담아 국수물에 만 다음 꾸미를 놓아 먹는 음식이다.

평양랭면

국수에서 기본은 랭면이며 그가운데서도 가장 이름난것은 평양랭면이다.

평양랭면이 소문난것은 국수감, 국수물, 꾸미, 국수담는 그릇과 국수말기 등에서 특색이 있기때문이다.

그리고 여러가지 음식감으로 만든 꾸미로 하여 독특한 맛을 낸다.

평양랭면에는 고기국물에 동치미 국물을 섞어 리용하였다.

평양랭면을 담는 그릇은 동치미국물

Kuksu

Se amasa la harina con el agua, se mete la masa en una prensa para convertirla en hilos finos que luego se cuecen en agua hirviendo. También se puede aplanar la masa y obtener de ella los hilos finos con el cuchillo. Se echan los hilos en el plato, se le vierte el caldo y se lo corona con aderezos.

Kuksu en caldo frío de Pyongyang

Desde la antigüedad es la más conocida de todas las variedades de *kuksu*.

Son peculiares las materias primas, el caldo, los aderezos, el recipiente y la forma de enrollar los fideos.

El platel con el caldo, al que se agrega el jugo salado de una ensalada llamada *tongchimi*, produce una sensación de frescor.

La gran variedad de materias

이나 고기국물맛이 잘 어울리게 시원한감을 주는 놋대접을 쓰는데 그것은 먹는 사람들의 입맛을 돋구어준다. 평양랭면은 쩡한것이 특징이다.

평양랭면은 놋대접에 담는데 국수를 말 때에는 대접에 먼저 국물을 조금 두고 국수를 사려서 수북이 담고 그우에 김치와 고기, 배, 오이, 닭알 등을 꾸미로 얹은 다음 국물을 붓는다.

평양랭면은 건강식품으로도 이름났다.

que conforman el manjar le dan un sabor típico.

En el plato de latón se pone primero poca cantidad de caldo, se le echa los fideos enrollados y sobre estos el *kimchi*, el huevo, trozos de carne, pera, pepino, cebollín y el chile en tiritas, y se le vierte el caldo restante.

El *kuksu* de Pyongyang es muy conocido como manjar salubre.

평양랭면

Kuksu en caldo frío de Pyongyang

쟁반국수

국수사리에 기름을 두고 버무려 쟁반에 깔고 그우에 여러가지 꾸미를 놓은 국수로서 우리 나라의 특색있는 음식이다.

쟁반국수는 랭면처럼 국수물에

Kuksu servido en el platel

Es un manjar típico del país. En el platel se pone los rollos de fideos bañados ligeramente con aceite y sobre él los diversos aderezos.

No se lo remoja primero como el *kuksu* en caldo frío sino se mezcla el

쟁반국수

Kuksu servido en el platel

마는것이 아니라 국수사리를 참기름에 버무려 쟁반에 고루 펴고 그우에 고기(소고기나 돼지고기 편육 또는 꿩고기나 닭고기), 닭알, 배, 오이, 실파, 실고추 등을 볼품있게 놓는다. 국수물로는 고기국물을 쓴다.

쟁반국수는 명절이나 즐거운 날에 특식으로 만들어 먹기도 하였다.

rollo de fideos con el aceite de sésamo, se lo desenrolla cubriendo el fondo del platel y sobre él se coloca de manera vistosa los aderezos como lonjas de la carne de res o cerdo, trozos de faisán, pollo, pera, pepino, cebollinos y pimiento en filamentos, el huevo, etc.

Se lo consume en fiestas y ocasiones significativas.

비빔국수

국수사리에 약간의 고기국물과 꾸미, 양념을 넣고 비벼먹는 음식이다.

비빔국수에는 비벼먹는 꾸미에 따라 고기비빔국수, 된장비빔국수, 남새비빔국수, 물고기회국수 등이 있다.

회국수 만드는 방법을 보면 먼저 물고기를 깨끗이 손질하여 살을 얇게 또는 가늘게 썰어 식초에 재운다. 고추가루, 다진 마늘 등 양념을 두고 무친다.

국수사리에 참기름, 후추가루, 간장을 두고 비빈 다음 김치도 넣고

Pibimkuksu

A los fideos se les mezcla poca cantidad de caldo, los aderezos y el condimento.

Según los aderezos, hay fideos con carne, pasta de soya, hortalizas y seviche.

Los fideos con seviche se elaboran de la siguiente manera:

Limpiar el pescado, quitarle las espinas, cortarlo delgada o finamente, adobarlo con el vinagre y condimentarlo con pimiento y ajo desmenuzados.

Mezclar el rollo de fideos con aceite de sésamo, pimienta molida y salsa de

대접에 담는다. 그우에 물고기회를 소북이 놓고 실닭알과 실고추로 고명을 하여 비벼먹는다. 고기국물은 따로 낸다. 회국수는 시원하고 감칠맛이 있으며 특히 회는 신선하고 매운것이 특징이다.

soya, agregarle el *kimchi* y colocarlo dentro de la escudilla. Poner sobre él un puñado de seviche, adornarlo con filamentos de huevo y pimiento y finalmente mezclarlo todo. El caldo de carne se sirve aparte. El plato es refrescante, sabroso y picante.

고기쟁반국수
Kuksu con carne servido en el platel

명태회국수
Kuksu con ceviche de *myongthae*

언감자국수
Kuksu de patata helada

지 짐

지짐의 기본재료는 찹쌀, 록두, 밀, 수수, 메밀, 감자, 강냉이 등이며 보조재료는 파, 마늘, 고기, 남새, 산나물 등이다.

여러가지 재료로 만든 지짐가운데서 가장 맛이 좋은것으로 이름난것은 록두지짐이다.

록두지짐을 만드는 방법을 보면 다음과 같다.

록두는 타개여 물에 불구었다가 껍질을 벗기고 물망질한다. 배추는 가늘게 썰어놓는다. 그릇에 록두를 간것, 배추, 돼지고기, 고추, 파를 두고 섞은 다음 후추가루를 치고 소금으로 간을 맞춘다. 지짐판에 돼지기름을 두르고 지짐감을 한국자씩 떠놓아 둥글납작하게 지진다. 이때 비계가 섞인 돼지고기편육 한점을 놓는다.

Jijim

Las materias principales son el arroz glutinoso, la habichuela verde, el trigo, el sorgo, el alforfón, la papa y el maíz. Las secundarias son el cebollino, el ajo, la carne, la verdura y las hierbas silvestres.

El *jijim* más apreciado es el de habichuela verde.

Su método de elaboración es como sigue:

Se muele la habichuela, se la remoja en agua, se la descascara y se la muele con agua. Se corta delgadamente la acelga. Se mezcla la habichuela molida con acelga, carne de cerdo, pimiento y cebollino en el recipiente, se le esparce la pimienta molida y la sal. Se echa la manteca de cerdo al sartén, se le traslada la materia con el cucharón y se la fríe de forma redonda y chata. Entonces se pega sobre la tortilla un trozo del sebo porcino.

록두지짐
Jijim de habichuela verde

풋강냉이지짐
Jijim de maíz tierna

팥소수수지짐
Jijim de sorgo con relleno de judía roja

감자지짐
Jijim de patata

팥소농마지짐
Jijim de almidón con relleno de judía roja

콩지짐
Jijim de soya

호박지짐
Jijim de calabaza

찰수수지짐
Jijim de zahína

완두지짐
Jijim de guisante

묵

묵은 메밀, 록두, 도토리, 강냉이 등을 망에 갈아서 얻어낸 농마를 끓여서 식힌 음식이다.

도토리묵은 도토리를 물에 불구어 우려서 쓴맛을 없앤 다음 망에 갈아 농마를 얻는데 색은 자색을 띠며 맛은 느끼하지 않고 산뜻하다.

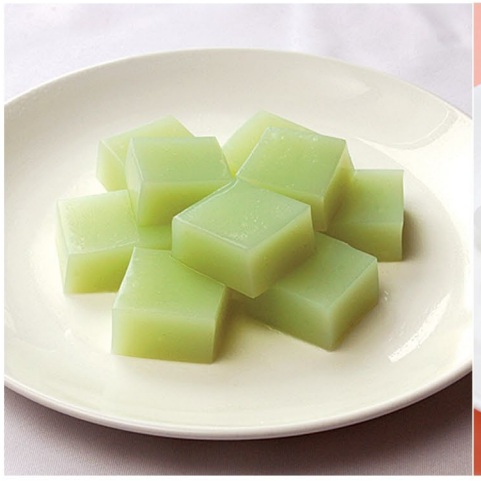
메밀묵은 메밀을 망에 갈아 얻어낸 농마를 가는 채로 발아서 물에

Muk

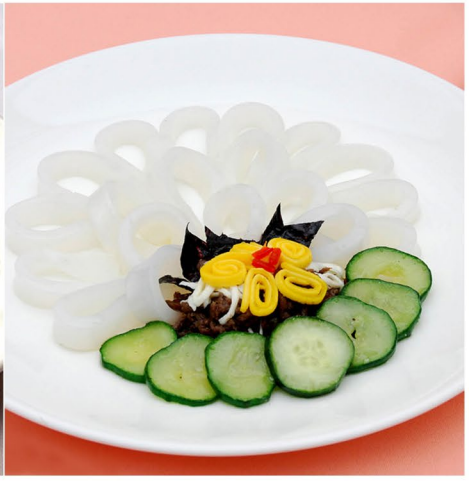
Se hierve y enfría el almidón que se ha obtenido moliendo el alforfón, la habichuela verde, la bellota o el maíz.

Para hacer la jalea de bellota, se la remoja en el agua para quitarle el sabor amargo. Se la muele para obtener un almidón de color purpúreo, que no es grasiento y que tiene un deje agradable.

El alforjón se muele con agua, se filtra su almidón y cuando se sedimenta



록두묵
Muk de habichuela verde



록두묵깨장무침
Muk de habichuela verde con pasta de sésamo

가라앉힌 후 물은 버리고 앙금으로 메밀묵을 만든다. 그리고 식힐 때 김을 부스러뜨려 놓는다.

록두묵은 예로부터 묵가운데서 제일로 일러주었다.

묵은 만들기 쉽고 소화가 잘되며 맛이 있어 누구나 좋아하는 음식이다.

en el agua se lo separa de este. Cuando ya esté frío, se le mezclan los pedacitos de alga.

Desde la antigüedad la mejor de todas las jaleas es la de habichuela verde.

La jalea es fácil de elaborar, se digiere bien y es un alimento favorito de los coreanos.

록두묵종합랭채
Ensalada de verduras con el *muk* de habichuela verde

부식물
Alimentos secundarios

국
Sopas
탕
Thang
김치
Kimchi
장
Jang
전골
Jongol
젓갈
Jotgal **(salmuera)**
회
Hoe **(ceviche)**
구이
Kui **(asado)**
지지개, 찌개
Jijigae **(guiso) *y Jjigae***
전
Jon **(frituras)**

부식물

국

국을 끓여먹는것은 우리 인민의 주요한 식생활풍습이다.

토장국

토장국은 일반적으로 된장과 남새를 넣고 푹 끓인다. 여기에 고기나 말린 물고기를 넣으면 국맛이 더 진하고 구수해진다.

겨울철에는 소뼈를 우린 국물에 된장과 배추 또는 콩나물, 무우 등을 넣고 끓여서 고유한 맛을 돋군다.

토장국은 여러가지 남새와 파, 마늘을 비롯한 조미료에 들어있는 효소성분들이 잘 배합되여 맛이 좋다.

Alimentos secundarios

Sopas

Tomar la sopa es una de las costumbres principales del pueblo coreano.

Sopa de pasta de soya

Generalmente se elebora con pasta de soya y verduras. Si se le agrega la carne o el pescado seco, se vuelve más espesa y deliciosa.

En invierno, suelen hervir el caldo de hueso de res con pasta de soya, verduras, brotes de soya y rábano.

Su buen sabor se debe a la buena combinación de varias verduras y las enzimas de los condimentos como cebollino y ajo.

고기국

고기국에는 소고기국, 육개장, 단고기국 등이 유명하다.

소고기국을 끓일 때에는 무우를 넣고 함께 끓이면 국물이 더 달고 감칠맛이 난다.

육개장은 소고기를 푹 삶아 잘게 찢어 고추가루, 소금, 다진 파,

Sopa de carne

Las famosas sopas de carne son la de res, *yukgaejang* y de *tangogi*.

La sopa de res, hervida con el rábano, es más sabrosa y tiene un regusto agradable.

La manera de hacer *yukgaejang* es: hervir bien la carne de res, desmenuzarla

육개장
Yukgaejang

마늘, 참기름을 두고 무쳐 진한 고기국물을 부어 내는것이 특징이다.

소고기국에는 매운것을 쓰지 않지만 육개장만은 매운 조미료를 쓴다는데서 소고기국과 다르다.

육개장은 맛좋은 소고기정육과 허파, 창자와 같은 소고기부산물들, 전복, 해삼과 같은 해삼물들을 넣고 그것들의 맛이 국물에 전부 우러나오도록 푹 끓인것으로 하여 영양가가 대단히 높으며 예로부터 앓고난 뒤의 몸보신에 많이 리용해온 독특한 조선민족음식이다.

현재 육개장에는 소살고기만 가늘게 찢어 쓰고있다.

삼복에 사람들은 더위를 막고 건강을 보호하는데 유익한 음식들인 단고기국, 닭탕, 파국, 소고기매운탕, 팥죽, 어죽, 섭조개죽, 비빔밥, 뱀장어구이 등을 만들어 먹군 하였다. 그중에서도 단고기국은 우리 나라에서 오래전부터 삼복철 음식으로 널리 알려져있다.

y sazonarla con el pimentón, la sal, los cebollinos y ajos picados y el aceite de sésamo y lo sirve junto con el caldo espeso. La diferencia de la preparación de la sopa de carne de res y *yukgaejang* es que la primera no lleva el picante, pero el segundo es muy picante.

Por incluir, además de la carne, los residuos como el pulmón y las vísceras, así como la oreja marina y las holoturias y hervirlos todos bien hasta que sus delicias se permeen en el caldo, *yukgaejang* es muy nutritivo y se sirve desde la antigüedad como tonificante.

La única carne que se desmenuza es la de res.

En los días caniculares se suele tomar las sopas de *tangogi*, pollo, cebollino, res, judía roja, pescado y almeja, el *pibimbap* y la anguila asada, que ayudan a soportar el calor y proteger la salud. Entre ellos, la sopa de *tangogi* es ampliamente conocida como plato ideal para esa temporada calurosa.

단고기국
Sopa de *tangogi*

돼지고기국
Sopa de carne de cerdo

닭고기버섯국
Sopa de carne de pollo y hongo

소갈비국
Sopa de costilla de res

물고기국

물고기국에서는 대동강숭어국, 잉어국 등이 유명하다.

숭어는 우리 나라의 여러곳에서 많이 잡히지만 그중에서도 평양의 대동강에서 잡은 숭어로 끓인 국은 널리 소문이 났다.

숭어국은 생신한 숭어의 비늘을

Sopa de pescado

Son renombradas las sopas de mújol de Pyongyang y de carpa.

Aunque el mújol habita distintos lugares del país, la sopa de este pez procedente del río Taedong de Pyongyang es ampliamente conocida.

Para hacer la sopa del mújol se quitan las escamas de un mújol fresco, se lo corta en trozos y se lo mete en la

숭어국
Sopa de mújol

벗기고 토막내여 가마에 넣은 다음 찬물을 붓고 후추를 넣어 끓인다.

잉어국은 잉어대가리를 푹 삶은 국물에 토막낸 잉어와 소고기, 쑥갓, 식초 등을 넣고 끓인것인데 별미로 하여 널리 소문이 났다.

caldera con la pimienta para hervirla.

La sopa de la carpa cuyo caldo se obtiene hirviendo su cabeza y que contiene la carne de ese pescado y de res en pedazos, el crisantemo coronario y el vinagre, tiene gran fama por su sabor especial.

명태국
Sopa de *myongthae*

남새국

남새국으로서는 배추, 무우, 호박, 감자, 가지, 시금치, 파 등으로 끓인 국이 있다.

송이국, 토란국, 냉이국과 같은 특색있는 남새국 제법을 보면 송이국은 송이버섯을 얇게 썬 다음 소고기를 다져서 파, 마늘, 양념장을 섞어 끓인것이다.

토란국은 토란의 껍질을 깨끗이 벗겨내고 소고기와 무우, 다시마를 넣고 간장으로 간을 맞추어 끓이는데 닭고기를 넣기도 한다.

송이국, 토란국은 모두 기본음식감에 소고기나 닭고기를 넣어 끓인것으로서 일상적으로 먹는 국이 아니고 명절이나 뜻깊은 날에 만들어먹는 국이다.

특히 닭고기를 넣은 토란국은 추석때 주로 만들어먹었다.

냉이국은 이른봄철에 돋아난 냉이로 끓인 국으로서 조선사람 누구나 즐겨 먹는다.

Sopa de verduras

Sus materias primas son acelga, rábano, calabaza, patata, berenjena, espinaca, cebollino, etc.

Los métodos de la elaboración de los vegetales raros son:

Se descorteza el hongo de pino, se lo desmenuza, se pica la carne de res y se los hierve en el agua a la que se echa finalmente el cebollino, el ajo y la salsa.

Se raspa la superficie de la colocasia, se la limpia en agua y se la la hierve con la carne de res, el rábano o la laminaria, aderezándola con la salsa de soya. A veces se emplea la carne de pollo. Estas sopas que incluyen la carne de res y pollo no son manjares ordinarios sino para fiestas u otras ocasiones significantes.

Especialmente, la sopa de colocasia con el pollo se sirve principalmente en *chusok* (fiesta otoñal).

La sopa de la bolsa de pastor de la primavera temprana es preferida por los

냉이국은 맛이 달고 구수한데 조개나 말린새우 등을 넣고 끓이면 그 맛이 더 좋다.

coreanos. Se vuelve más deliciosa si se le agregan las almejas y los camarones secos.

팽나무버섯국
Sopa de hongo de celtis

냉이조개국
Sopa de almeja y *Capsella brusa-pastoris*

토란국
Sopa de colocasia

탕

Thang

탕도 우리 인민이 오래전부터 즐겨 먹은 민족음식의 하나이다.

탕은 한가지 음식감만으로 끓여서 기본재료의 맛이 두드러지게 한것과 여러가지 음식감들을 함께 끓여 그 맛들이 서로 조화되게 한것, 신선로와 같이 여러가지 음식감

Es un manjar tradicional del pueblo coreano.

Algunos emplean una sola materia prima para destacar su sabor, otros utilizan varias materias para armonizar sus distintos sabores y también los hay que, como en el caso del *sinsollo*,

닭잉어탕
Thang de pollo y carpa

들을 제각기 조리하여 다시 끓임으로써 매 음식감들의 독특한 맛을 살리는것 등이다.

탕에는 음식재료에 따라 닭잉어탕, 삼계탕, 명태매운탕, 메기탕, 꿩고기완자탕 등이 있다.

elaboran varias materias por separado y las vuelven a hervir, realzando la delicia de cada una de ellas.

Hay *thangs* de pollo y carpa, pollo e *insam*, *myongthae*, siluro, albóndigas de faisán, etc.

삼계탕
Samgyethang (de pollo e *insam*)

생선완자탕
Thang de albóndigas de pescado

소고기완자탕
Thang de albóndigas de carne de res

자라탕
Thang de tortuga de agua dulce

꽃게탕
Thang de *Portunus trituberculatus*

꿩고기완자탕
Thang de albóndigas de faisán

명태매운탕
Thang picante de *myongthae*

숭어남비탕
Thang de mújol servido en cacerola

메기탕
Thang de siluro

신선로

신선로는 우리 나라의 특색있는 민족음식의 하나이다.

신선로의 음식재료로는 소고기, 꿩고기, 닭고기, 돼지고기, 소꼬리, 간, 해삼, 왕새우, 홍당무우, 미나리, 도라지 등 30여가지의 재료와 조미료를 들수 있다.

그 가공방법은 매 재료의 특성에 따라 전, 회, 완자 등 제각기 조리하여 그릇에 담아 고기국물을 두고

Sinsollo

Es un manjar especial de Corea.

En él toman parte más de 30 materias como la carne de res, faisán, pollo y cerdo, la cola y el hígado de res, la holoturia, el camarón, la zanahoria, el perejil, el ruiponce, etc.

La tortilla, el seviche y la albóndiga se elaboran aparte, se los ponen en la cacerola con el caldo, se lo sazona con sal y se lo hierve.

신선로
Sinsollo

간을 맞춘 다음 화통에 불을 지펴서 끓인다.

신선로는 맛이 좋을뿐 아니라 단백질, 기름, 비타민, 광물질, 탄수화물을 비롯한 많은 영양소들이 골고루 들어있어 건강과 장수에 좋은 음식으로 알려져있다.

Por su buen sabor y elementos nutritivos como proteína, aceite, vitaminas, minerales y carbohidratos, es ampliamente conocido como alimento salubre.

추어탕

추어탕은 미꾸라지와 다른 음식감을 넣고 푹 끓여 양념한 조선민족음식이다.

그 가공방법을 보면 남비에 기름을 두고 파토막과 생강쪼각을 볶다가 미꾸라지를 두고 볶은 다음 더운물을 붓고 끓인다.

미꾸라지가 익으면 건져서 살만 뜯어 양념에 무친다. 소고기는 다져서 파, 마늘, 간장, 기름으로 양념하여 볶다가 미꾸라지국물을 붓고 여기에 두부를 썰어넣고 끓이다가 고추장, 잘게 썬 쑥갓, 미나리, 풋고추를 양념에 무친 미꾸라지살과 같이 두고 좀더 끓여 그릇에 담는다.

Thang de locha

Se hierve bien la locha con otras materias y se las condimenta.

Se mete en la cacerola el aceite, se fríe los trozos de cebollino y jengibre, se vierte en ella el agua caliente junto con locha. Una vez cocida la locha, se la saca para quitarle las espinas y sazonarla. Se fríe la carne de res picada y aderezada con el cebollino, el ajo, la salsa de soya. Se le vierte el caldo de locha, se lo hierve con pedazos de la cuajada de soya, se le incluye la carne de locha aderezada con la pasta de soya, el crisantemo, el perejil y el pimiento verde y se lo vuelve a hervir.

추어탕을 끓일 때에는 생강즙이나 방아잎 등을 넣어 독특한 향기와 구수한 맛이 나도록 한다.

미꾸라지는 사람들의 건강에 좋은 식품의 하나로서 소화흡수률이 높고 먹으면 기운을 돋굴뿐 아니라 간기능을 회복시키는데 특효가 있다.

A la sopa se puede agregar el jugo de jengibre o las hojas de alguna planta aromática para que exhale una fragancia singular y tenga un sabor agradable.

La locha es conocida como alimento salubre, pues se digiere bien, vitaliza el cuerpo y mejora la función hepática.

설렁탕

소의 내장, 대가리, 발통, 꼬리, 사등뼈 등을 가마에 넣고 물을

Solongthang

Se hierve por un buen tiempo las vísceras, la cabeza, los pesuños, el rabo

설렁탕
Solongthang

넉넉히 부은 다음 국물이 뽀얗게 되도록 푹 끓인 조선민족음식이다.

설렁탕은 소의 살고기나 뼈만으로 끓인 국과는 달리 내장까지도 끓여 그 맛이 충분히 우러나게 한것이 특징이다.

설렁탕은 다른 음식처럼 미리 간을 맞추지 않고 삶아낸 소의 내장, 대가리고기 등을 썰어서 국물을 담은 그릇에 넣어 거기에 고추가루, 후추가루, 소금, 파 등으로 간을 맞추어 밥과 함께 먹었다.

설렁탕에는 여러가지 영양물질들이 골고루 들어있고 소화가 잘되기때문에 누구나 즐겨 먹는 대중음식으로 발전하게 되였다.

y la vértebra de la res en un caldero con suficiente cantidad de agua hasta que tenga un color lechoso.

Tiene un sabor diferente al de otras sopas de la carne o el hueso, porque utiliza también las vísceras.

No se le echa la sal previamente como lo hacen en otras comidas. Se pican las vísceras y la carne de la cabeza bovina, se las pone en el plato con el caldo y solamente entonces se le echa el pimentón, la pimienta molida, la sal y el cebollino. Es un plato que acompaña el arroz.

Por la armonía de distintas sustancias nutritivas y digerirse con facilidad, se ha convertido en una comida popular.

김치

김치는 우리 나라의 가장 특색있는 민족음식의 하나이다.

우리 인민은 밥상에 진귀한 음식을 많이 차려도 김치만은 빼놓지 않았으며 기름기가 많은 고기를 먹을 때 반드시 김치를 곁들이고 떡이나 지짐을 먹을 때에도 김치국을 먹는것을 하나의 관습으로 여긴다.

김치는 그 맛이 대단히 독특하고 좋을뿐 아니라 비타민을 비롯한 여러가지 영양성분도 많이 함유하고있어 사람들의 건강과 장수에도 좋다.

김치는 시원하면서도 쩡한 맛, 향기로우면서도 상쾌한 맛, 시큼한 맛을 다 가지고있다.

여러가지 김치가운데서 통배추김치, 동치미, 총각김치, 보쌈김치, 식혜 등이 유명하다.

Kimchi

Es la comida más típica de Corea.

Es una tradición de los coreanos no excluirlo jamás en la mesa abundante y acompañarlo siempre con platos grasientos de carne, el *tok* y la tortilla.

Tiene un sabor singular y contribuye a la longevidad al contener muchas vitaminas y otros elementos nutritivos.

Su frescura, acidez y aroma hacen agua la boca a cualquiera.

Son representativos el *thongbaechukimchi*, el *tongchimi*, el *chonggakkimchi*, el *posamkimchi* y el *sikhye*.

통배추김치

통배추김치 담그는 방법은 다음과 같다.

좋은 통배추를 깨끗이 손질하여 소금물로 절여놓고 고추와 파, 마늘, 생강, 밤, 배는 채치며 여기에 젓갈과 미나리 등을 섞어서 양념소를 만든 다음 절여서 깨끗이 씻은 배추의 갈피갈피에 넣고 독에 담아 꼭 봉한다.

3일만에 조기젓국을 물에 타서 끓여 식힌 김치국물을 부으면 좋다.

통배추김치에 쓰이는 양념감과 젓갈, 물고기는 주로 자기 지방에서 나는것을 기본으로 리용하였다.

특히 조선서해안지방에서는 조기를, 조선동해안지방에서는 명태를 넣었다.

Thongbaechukimchi

Su método de elaboración es como sigue:

Se limpian las acelgas enteras y se las sala. Se desmenuza el pimiento, el cebollino y el ajo y se ralla el jengibre, la castaña y la pera. Se les mezcla el pescado salado y el perejil para hacer el aliño. Se mete este aliño entre las hojas de las acelgas, se las mete dentro de una tinaja y se las guarda con tapa.

A los tres días es preferible echarle el caldo en que está diluido el escabeche de la ombrina.

El condimento, el escabeche y el pescado con que se elabora *kimchi* son distintos en cada región.

En las costas occidentales aprovechan la ombrina y en las orientales el *myongthae*.

통배추김치
Thongbaechukimchi

백김치
Kimchi blanco

동치미

동치미는 무우를 소금에 약간 절였다가 김치국물을 해붓고 익힌 김치로서 국물이 맑고 시원하고 쩡한 맛이 나는것이 특징이다.

동치미를 담그는 방법은 다음과 같다.

작고 잘 생긴 무우를 절이는데 배, 유자는 껍질을 벗기지 않고 그대로 넣는다. 그우에 파의 흰 부분을 토막내여 넣고 소금물을 많이 부어 봉하여 익히는데 겨울에 꺼내여 먹을 때 유자와 배는 껍질을 벗긴다. 동치미는 국물에 석류와 잣을 몇알 두고 먹으면 그 맛이 아주 좋다.

Tongchimi

Se salsa ligeramente el nabo, se le vierte cierta cantidad de agua. El caldo es transparente y refrescante.

Su método de elaboración es como sigue:

Se mete en una jarra los nabos pequeños y bonitos, se les sobreponen la pera y la cidra con cáscara y a éstas la parte blanca de cebollino picada. Se le vierte buena cantidad de agua salada y se tapa bien la jarra para que se fermente. Antes de consumirlo en el invierno, se pela la pera y cidra. Si se le echa al caldo la granada y unos granos descascados de piñón, se da un sabor típico.

동치미
Tongchimi

깍두기
Kkaktugi

양배추말이김치
Kimchi de col enrollado

달래김치
Kimchi de ajo silvestre

참나물김치
Kimchi de *Pimpinella calycina*

동치미는 깨끗한 독에 무우를 한돌기 넣고 소금을 한줌 뿌리고 또 무우를 넣고 소금을 뿌리는 식으로 한독을 거의 채운다. 여기에 소금물로 국물을 해붓고 양념감을 천보에 싼채로 넣는다.

양념감으로는 국물의 맛을 돋구는데 효과가 있는 마늘, 생강, 파, 배, 밤, 유자, 고추같은것이 쓰인다.

Se forma una capa de nabo en la tinaja limpia, se le esparce un manojito de sal y se repite este procedimiento hasta que la tinaja esté casi llena. Allí se vierte el agua salada y se le mete los bolsitos de gasa que contienen el aliño.

En el aliño participan el ajo, el jengibre, el cebollino, la pera, el castaño, la cidra y el pimiento, que le dan el buen sabor al caldo.

총각김치

총각김치는 첫서리가 내린 후 무우를 뿌리와 잎이 붙은채로 소금물에 절구고 마늘즙으로 양념하여 익힌다.

Chonggakkimchi

Se salan los nabos tiernos con hojas cosechados tras caer la primera escarcha, se los adereza con el jugo de ajo y se los fermentan.

총각김치
Chonggakkimchi

갓김치
Kimchi de *Brassica junsea*

장가들기 전의 남자를 총각이라고 부른것처럼 다 자라지 않은 어린 무우로 담근 김치를 총각김치라고 부른다.

총각김치를 담그는 방법은 연하고 자그마한 무우를 깨끗이 다듬고 씻어 소금에 절였다가 헹구지 않고 그대로 채반에 건져 물기를 찌운다. 여기에 고추가루를 섞은 다음 파, 마늘, 생강, 당분, 새우젓 등을 넣고 버무린다. 이어 찹쌀죽을 넣고 다시 골고루 버무린 다음 항아리에 담아 꾹 눌러 익힌다.

Se le llama así –*chonggak* significa en coreano mozo– porque utiliza nabos aún no crecidos del todo.

Su método de elaboración:

Se limpian los nabitos y se los sala. A la hora de sacarlos, no se los limpia con el agua y se los pone a escurrirse sobre una bandeja de mimbre. Se los adereza mezclándolos con el pimentón, el cebollino, el ajo, el azúcar, el camarón en salmuera. Se les revuelve la gacha de arroz glutinoso y se los mete en la jarra con tapa, oprimiéndolos desde arriba, para que se fermente suficientemente.

배김치
Kimchi de pera

미나리김치
Kimchi de perejil

오이소박이김치
Kimchi de pepino con relleno

양배추깨잎말이김치
Kimchi de col y hoja de sésamo enrollado

두릅김치
Kimchi de retoños de aralia

오이갓김치
Kimchi de pepino y *Brassica junsea*

참취김치
Kimchi de *Aster scaber*

무우채김치
Kimchi de rábano rallado

보쌈김치

절인 배추의 갈피마다에 양념소를 넣고 배추를 몇토막으로 썬 다음 그것을 큰 배추잎으로 싸서 담근 김치이다.

보쌈김치의 기본재료는 배추이며 양념감으로는 배, 밤, 잣, 낙지, 전복, 새우젓, 미나리, 소고기국물, 고추, 파, 마늘, 생강, 소금 등을 쓴다.

Posamkimchi

Se mete el aliño entre las hojas saladas de acelga, se las corta en pedazos y se las envuelve en una gran hoja también de acelga.

Su materia prima es la acelga y se la condimenta con pera, castaña, piñón, calamar, oreja marina, camarón en salmuera, perejil, caldo de res, pimiento, cebollino, ajo, jengibre, sal, etc.

El método de elaboración es: cortar en varias partes la acelga repolluda y salada, rellenar sus hojas con el

보쌈김치
Posamkimchi

보쌈김치는 절인 통배추의 갈피마다에 양념소를 골고루 넣고 통배추의 큰 겉잎을 몇잎 펴놓고 밤, 돌버섯, 실고추, 잣알을 모양있게 놓은 다음 배추토막을 세워놓고 새우젓, 생강즙, 고추가루를 골고루 뿌려 겉잎으로 곱게 싸서 독에 차곡차곡 넣는다.

보쌈 한돌기를 놓고 쪼갠 무우나 배를 넣는것을 반복하여 마지막에 우거지를 덮는다.

1~2일이 지난 다음 젓국물이나 고기국물을 부은 다음 익혀서 먹는다.

condimento, desplegar unas grandes hojas exteriores de la acelga, poner sobre ellas la castaña, el boletus, el pimiento cortado en filamentos y los granos descascarados de piñón, colocar sobre estos una parte de la acelga, esparcirle el camarón en salmuera, el jugo de jengibre y el pimentón y envolver todo ello en la hoja grande de la acelga. Cuando se obtiene cierta cantidad de esas masas, meterlas en orden en el tinajón, formando varias capas. Colocar entre las capas los grandes pedazos del nabo y la pera. Repetir el procedimiento y al fin cubrir la última capa con las hojas exteriores de la acelga. Uno o dos días después, echarle el caldo de carne o de escabeche de pescado para la fermentación.

식 혜

식혜는 여러가지 물고기에 무우, 조밥, 양념 등을 두고 길금가루를 쳐서 삭혀 만든 고유한 발효음식의 하나이다.

대표적인것은 가재미식혜, 명태식혜, 도루메기식혜 등이다.

가재미식혜는 소금에 절인 가재미의

Sikhye

Es un plato fermentado con diversos pescados, nabo, mijo cocido, condimentos y malta pulverizada.

Sus variedades más representativas utilizan como materias primas el rodaballo, el *myongthae* y el *Artoscopus japonicus*.

낙지식혜
Sikhye de calamar

가재미식혜
Sikhye de rodaballo

도루메기식혜
Sikhye de *Arctoscopus japonicus*

살에 무우, 조밥, 길금가루, 고추가루, 파, 마늘 등을 섞어서 삭혀 만든다.

가재미식혜는 누구나 즐겨 먹는 밥반찬으로서 새큼한 맛과 단맛이 잘 어울려 입맛을 돋구어주는 음식이다.

La carne del rodaballo, salada previamente, se fermenta con nabo, mijo cocido, malta en polvo, pimentón, cebollino y ajo. Esta vianda favorita de los coreanos es un excelente acompañamiento del arroz e incita el apetito con su sabor agridulce.

장

장은 우리 인민의 식생활에서 없어서는 안될 기본부식물의 하나이다.

장담그는 방법은 다음과 같다.

콩을 하루쯤 불구어 큰 가마에서 충분히 익혀 절구에 찧는다. 이것을 둥글게 빚어 단단하게 만든다. 이렇게 만든 메주를 벼짚에 싸서 두석달 잘 띄워서 가루내여 독에 넣는다. 이때 소금과 물을 1:3비률로 타서 독에 가득히 붓는다. 매일 이른새벽이면 반드시 장독뚜껑을 열고 맑은 공기를 쏘이고 아침해빛을 쪼이며 맑은 물로 장독겉면을 깨끗이 닦아낸다. 그것은 장이 익는 과정에 변질되지 않게 하며 나쁜 균이 침습하지 못하게 하자는데 있다.

두달쯤 지나면 까만빛의 물이 생기는데 이 물을 가마에 붓고 졸이면 간장이 된다.

메주는 소금물과 배합되여 발효되는 과정에 생겨난 효모성분으로 하여 구수하고 단맛을 내는 장으로 된다.

후에 고추가 재배되면서 고추장도 생겨났다.

고추장은 메주가루에 질게 지은 밥이나 낟알로 쑨 죽을 버무리고 고추가루, 소금을 섞어 간을 맞추어 익힌 장이다.

고추장은 재료와 만드는 방법에 따라 다양하게 발전하였다.

고추장에는 찹쌀고추장, 보리고추장, 고기고추장, 오미자고추장 등이 있다.

Jang

Es un condimento indispensable en la alimentación de los coreanos.

Su método de elaboración es: cocer suficientemente en la caldera la soya macerada en agua durante un día, triturarla en el mortero y dividirla en varias bolas sólidas. Envolverlas en la paja de arroz, ponerlas a fermentarse por dos o tres meses, pulverizarlas y meterlas en el tinajón, llenándolo con agua y sal diluida en ella a razón de 3:1. Destapar el tinajón en cada madrugada de ese periodo para que entre en él el aire puro y los rayos del sol naciente y limpiar con agua la superficie del tinajón, con el objetivo de prevenir la putrefacción y la penetración de bacterias nocivas durante la fermentación.

Unos dos meses después aparece en el tinajón el agua de color negro. Se la condensa hirviéndola en la olla para hacer de ella la salsa de soya.

Las bolas se transforman en pastas deliciosas y agridulces por la levadura formada durante su fermentación en agua salada.

El cultivo del pimiento dio lugar a la pasta de soya picante. Esta se obtiene al mezclar el polvo de la bola fermentada con la gacha del arroz u otros cereales cocidos y condimentarlo con el pimentón y la sal.

Son variadas sus materias primas y modos de elaboración.

Las hay de la pasta de arroz glutinoso, de cebada, de carne y de melisa.

전골

고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감을 전골남비에 넣고 국물을 조금 부은 다음 끓여서 익힌 고유한 조선민족음식이다.

전골은 조선료리가운데서 그 가공방법이 독특한 음식들중의 하나이다.

전골의 조리방법은 다음과 같다.

먼저 연한 고기를 얇게 썰어서 물에 잠간 담그어 피를 깨끗이 씻어내고 건져서 꼭 짠 다음 여러가지 양념으로 재워서 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다.

고기를 끓일 때 무우, 콩나물, 록두나물, 미나리, 파, 고비, 버섯, 도라지 등을 넣는다.

전골에서 대표적인것은 닭고기전골, 소고기전골, 낙지전골, 두부전골, 도미전골, 송이버섯전골 등이다.

전골은 남비채로 상에 올리거나 끓이면서 먹는다.

Jongol

Es un guiso de carne, pescado y verduras.

Su peculiar método de elaboración es:

Sumergir en el agua los trozos delgados de la carne tierna, quitarles la sangre, sacarlos del agua, exprimirlos, adobarlos, ponerlos en un recipiente y echarle el piñón molido.

Cuando se hierve la carne, se le echa el nabo picado, los brotes de soya y habichuela verde, el perejil, el cebollino, el helecho, el hongo, el ruiponce, etc.

Sus variedades representativas son de pollo, res, calamar, cuajada de soya, besugo y hongo de pino.

En la cacerola se fríe los trozos de pollo condimentados, se les agrega el hongo de pino y se los hierve con poco caldo. Suelen colocar la cacerola sobre la mesa para deleitar el plato hirviendo.

Los trozos delgados de la carne de res condimentados con el cebollino, ajo, salsa de soya, aceite de sésamo, sésamo tostado con sal y pimienta molida, se fríen en la cacerola, se les echan el hongo, la acelga y la cebollina y se hierve todo el contenido en el caldo.

소고기전골은 얇게 저민 소고기를 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 후추가루 등으로 양념하여 전골남비에 넣고 볶다가 버섯, 배추, 파 등을 두고 고기국물을 부어 끓이면서 간을 맞춘다.

소고기전골
Jongol de carne de res

해산물전골
Jongol de pescados

돼지고기전골
Jongol de carne de cerdo

메기전골
Jongol de siluro

젓갈

가을이면 우리 나라에서는 각종 물고기와 조개, 물고기의 알과 내장 등을 가공하여 젓갈품을 담그는것이 하나의 이채로운 풍습으로 전해오고있다.

젓갈은 우리 나라의 여러 지방마다 제각기 자기의 특색을 띠고 수많이 만들어져왔다.

함경도지방에서는 명태젓, 명란젓, 창난젓, 가재미젓이 유명하였고 황해도지방에서는 까나리젓, 백하젓이, 강원도지방에서는 오징어젓을 특별히 일러주었다.

명태젓은 명태를 토막내여 소금에 절이고 마늘, 고추를 두어 양념한 젓갈이며 명란젓은 명태알을, 창난젓은 명태밸을 소금에 절여서 양념한것이다.

명란젓은 그대로 먹거나 닭알에 풀어 쪄먹기도 하였다.

가재미젓은 토막낸 가재미를

Jotgal (salmuera)

Es una costumbre otoñal de los coreanos salar diversos pescados, sus huevos y vísceras, y mariscos.

Cada localidad del país tiene su propio método de elaboración.

En las provincias de Hamgyong son ampliamente conocidas las salmueras de *myongthae*, sus huevos y tripas, y rodaballo, en las de Hwanghae las de *Ammodytes personatus* y *Acetes chinensis Hancen* y en la de Kangwon la de sepia.

Para la salmuera de *myongthae* se salan los trozos de este pescado y se los marina con el ajo y el pimiento. Sus huevos y tripas también se salan y se marinan de la misma forma.

La salmuera de huevos de *myongthae* se la consume cruda o mezclándola con el huevo de gallina para cocerla a vapor.

Da gusto comer la salmuera de rodaballo, porque una vez salada y

조개젓
Salmuera de molusco

멸치젓
Salmuera de boquerón

명란젓
Salmuera de huevas de *myongthae*

소금에 절였다가 양념을 하는데 가시까지 만문하게 삭아 먹기도 좋다.

condimentada, hasta sus espinas se ablandan.

회

Hoe (ceviche)

회는 재료에 따라 고기회, 물고기회, 조개회 등으로 나뉘여진다.

고기회는 주로 소의 살고기와 위, 간, 콩팔과 꿩고기, 양의 살고기, 간 등으로 만들었다.

소고기회는 먼저 소고기를 씻어

Utiliza materias como la carne, el pescado y el molusco.

El ceviche de carne se elabora con la carne, el estómago, el hígado y el riñón de res, el faisán y la carne y el hígado de oveja.

El método de elaboración del seviche de la carne de res es: separar de la carne previamente limpiada el tendón y el

잉어회
Ceviche de carpa

소고기회
Ceviche de res

굴회
Ceviche de ostra

낙지숙회
Ceviche de calamar

명태회
Ceviche de *myongthae*

미나리강회
Ceviche de perejil

소간회
Ceviche de hígado de res

힘줄과 기름기를 걷어내고 얇게 저민 다음 가늘게 썬다. 파와 마늘은 다지며 배는 껍질을 벗기고 연한 소금물에 잠갔다가 가늘게 채친다. 썰어놓은 소고기에 파, 마늘, 후추가루, 참기름, 깨, 소금 등의 양념감을 두고 골고루 섞는다. 접시에 먼저 배를 한돌기 깔고 그우에 준비한 소고기회를 올려놓은 다음 잣가루를 뿌린다.

소의 위는 뜨거운 물에 살짝 데쳐내여 얇게 썬 다음 초장이나 겨자장에 버무리거나 찍어먹는다.

물고기회와 조개회는 주로 문어, 붕어, 잉어, 낙지, 명태, 해삼, 대합조개, 굴 등으로 만든다.

tocino, cortar la carne en filetes y estas en tiritas, picar el ajo y el cebollino, pelar la pera, sumergirla en agua suavemente salada y rallarla, mezclar la carne picada con condimentos como cebollino, ajo, pimienta molida, aceite de sésamo y sal, cubrir el plato con la pera rallada, colocar sobre ella el ceviche y rociarle el piñón molido.

Para hacer el ceviche de estómago de res se lo escalda ligeramente, se lo corta en tiras y se las revuelve con la salsa de vinagre o mostaza. También se las puede comer remojándolas en la salsa.

Se puede hacer el ceviche con pescados o moluscos como el pulpo, el carasio, la carpa, el calamar, el *myongthae*, la holoturia y la ostra.

구이

Kui (asado)

구이는 조선민족음식가운데서 가장 오랜 력사를 가진 음식의 하나이다.

구이료리의 음식감으로는 고기나 물고기를 기본으로 하면서 독특한

Es un manjar nacional con larga historia.

Las materias primas son la carne o el pescado y van acompañadas de hierbas silvestres como *Codonopsis lanceolada*

향기와 맛이 나는 더덕이나 송이버섯같은 산나물도 많이 리용하였다.

소불고기는 오늘 조선불고기의 대명사로 널리 알려져있다.

소불고기가 일찍부터 소문난것은 소고기를 양념에 재웠다가 숯불에 굽는 독특한 조리방법과 누린 맛과 잡맛을 없애는 마늘과 고소한 냄새를 풍기는 참기름 등으로 만든 특이한 양념맛이 한데 어울려 독특한 불고기맛을 낸데 있다.

꿩구이도 소불고기 못지 않게

y el hongo de pino que son aromáticos y saben rico.

El asado de res es el símbolo de todos los asados preparados por los coreanos.

Su fama se debe a su peculiar manera de asar con carbón la carne condimentada con el ajo que le quita el olor y el sabor desagradables y con el delicioso aceite de sésamo.

En el sabor le pisa los talones el asado de faisán.

El método de su elaboración es: chamuscar el faisán para quitarle el

소불고기
Asado de carne de res

맛있는 조선민족음식의 하나이다.

꿩구이방법을 보면 꿩을 불에 그슬려 털을 뽑고 각을 떠서 가슴쪽의 살은 두세폭으로 저미고 다리는 껍질만 벗겨 자른다. 여기에 마늘다진것, 깨소금, 기름, 후추가루, 꿀을 섞어 소금으로 간을 맞추어 버무려서 물에 적신 흰 종이에 싸서 굽는다.

물고기구이도 유명한데 대표적인것은 뱀장어구이, 전어구이, 조기구이, 붕어구이, 게구이이다.

생선구이는 일반적으로 생선의 비늘을 벗기고 내장을 꺼낸 후 통채로 또는 토막낸것을 적쇠에 놓고 굽다가 간장에 파, 마늘, 생강을 다져넣고 기름, 꿀, 깨소금, 후추가루, 고추가루를 섞어 바르는데 타지 않게 살짝 구워 잣가루를 뿌린다.

뱀장어구이는 더운것을 먹어야 제맛이 나며 삼복기간의것이 제일 맛이 좋다고 하였다.

plumaje, destazarlo, partir en dos o tres la pechuga, desollar las zancas, sazonar todo esto con el ajo machacado, el sésamo con sal, el aceite, la pimienta molida, la miel y la sal, y asar la carne envuelto en papel blanco mojado en agua.

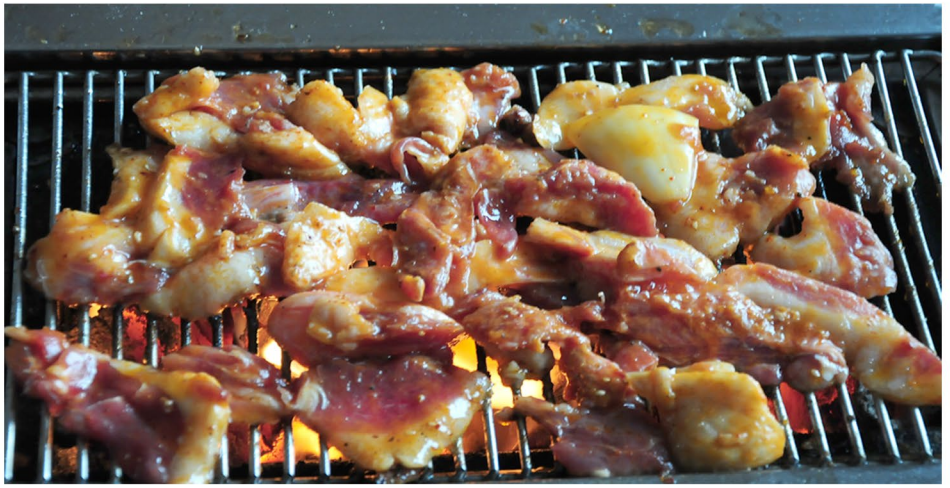
Se asan los pescados como la anguila, el sábalo, el molusco y el carasio y también el cangrejo.

Se escama el pescado fresco, se le saca las vísceras y se lo asa entero o en trozos en la parrilla

Se prepara un adobo con la salsa de soya, el cebollino, el ajo y el jengibre machacados, el aceite, la miel, el sésamo con sal, la pimienta molida y el pimentón.

Con esa salsa se unta el pescado, se lo asa ligeramente y se lo salpica con el piñón molido.

El asado de anguila sabe mejor si se lo consume bien caliente y durante la canícula.



오리불고기
Asado de pato

꿩불고기
Asado de faisán

뱀장어구이
Asado de anguila

게사니불고기
Asado de ganso

소고기꼬치구이
Asado de carne de res en palillos

지지개와 찌개

Jijigae (guiso) y *Jjigae*

지지개는 고기, 물고기, 남새 등 여러가지 음식감들을 일정한 크기로 썰어 간장이나 된장, 고추장 또는 젓갈을 두고 끓여서 만든 비교적 짠 음식이다.

대표적인것은 소고기지지개, 김치지지개, 감자지지개, 두부지지개 등이다.

소고기지지개는 소고기, 두부, 남새들을 알맞춤하게 썰어두고 끓이는데 여기에 버섯을 두고 맛을 돋구기도 한다.

김치지지개는 돼지비계를 잘게 썰어서 졸여 기름을 낸 다음 고기와 김치를 두고 볶다가 물을 약간 두고 양념을 하여 끓인다.

김치지지개는 마지막에 파를 많이 썰어넣어야 향기로운 맛을 돋굴수 있다.

감자지지개는 풋고추와 감자를 넣고 된장으로 간을 맞추어 끓인것인데 감자와 풋고추의 맛이 잘 어울려 구수하면서도 맵사한 맛을 내는것이 특징이다.

El *jijigae* es un guiso relativamente salado de diversas viandas como la carne, el pescado y la verdura. Se los corta en tamaño adecuado y se los hierve en agua con salsa o pasta de soya y salmuera.

Sus materias primas pueden ser la carne de res, el *kimchi*, la cuajada de soya, etc.

La carne de res picada se hierve generalmente con la cuajada de soya y las verduras cortadas en tamaño adecuado y sabe mejor si se le añade el hongo.

El *kimchi* se fríe con el tocino picado que antes ha soltado la grasa en el sartén. Se le echa y se lo hierve con el condimento. Exhala un intenso olor agradable si al final se le echa mucho cebollino picado.

En el agua sazonada con la pasta de soya se hierven la patata y el pimiento verde. Este binomio ideal se combina y produce un sabor delicioso y picante.

감자지지개를 끓일 때 구수한 맛을 돋구기 위해 소고기나 돼지고기를 넣기도 하며 명태대가리를 넣어 끓이기도 한다.

삶고난 뒤 입맛을 돋구는 좋은 음식으로 알려져있다.

찌개는 고기, 물고기, 젓갈, 알 등을 국물이 없이 찌거나 중탕하여 만든 짠 료리이다.

찌개에는 생선찌개, 풋고추된장찌개, 풋고추소고기찌개, 닭알찌개, 송이버섯된장찌개, 련어알찌개 등 가지수가 많다.

생선찌개는 일반적으로 토막낸 생선에 소고기, 파, 풋고추, 버섯 등을 썰어넣고 장과 기름을 알맞게 쳐서 끓인다.

풋고추된장찌개는 만들 때 서서히 끓여서 건데기에 장맛이 푹 배고 국물에 풋고추의 맛이 잘 우러나오게 한다.

El sabor de este guiso mejora al agregarle la carne de res o cerdo, o la cabeza del *myongthae*.

Este manjar despierta el apetito de quien está en convalecencia.

El *jjigae* es un plato salado de carne, pescado, salmuera o huevo, cocidos al vapor o en un plato sobre el agua hirviendo.

Se elabora con distintas materias como el pescado, el pimiento verde con pasta de soya, la carne de res con pimiento verde, el huevo, el hongo con pasta de soya y los huevos de salmón.

El pescado en trozos se cocina con la carne de res, el cebollino, el pimiento verde y el hongo picados. Se le echa la sala de soya y el aceite.

El pimiento verde con pasta de soya se cocina a fuego lento para que se penetrara suficientemente el sabor a la pasta y que el caldo contenga el sabor picante del pimiento.

버섯된장찌개는 고기를 볶다가 된장과 고추장을 풀어넣고 얇게 썬 버섯을 두고 끓인다.

닭알찌개는 닭알에 국물을 조금 두고 새우젓을 풀어넣은 다음 가늘게 채친 소고기, 참나무버섯, 실파, 실고추를 고명하여 쪄낸다.

련어알찌개는 련어알을 바람이 잘 통하는 곳에 놓아 말리웠던것을 물에 잠그었다가 건져내여 참기름에 볶다가 고추가루, 파, 마늘을 두고 간장을 넣어 끓인다.

El *jjigae* de hongo con pasta de soya se prepara mezclando la carne frita con la pasta de soya y cociéndola con las tiras de hongo.

Para hacer el de huevo, se lo disuelve con el camarón en salmuera en poca cantidad del caldo, se le añade la carne de res, hongo de encina, cebollino y pimiento en filamentos, y se lo cuece.

En cuanto al de huevos de salmón, se mete por un rato en el agua los huevos secados en un sitio bien aireado, se los saca para freírlos con aceite de sésamo y se los hierve con el pimentón, el cebollino, el ajo y la salsa de soya.

몇가지 찜
Platos cocidos a vapor

돼지발쪽찜
Cocido de pezuñas de cerdo

철갑상어간장찜
Cocido de esturión en salsa de soya

두부남새찜
Cocido de toufu con relleno de verduras

양배추고기쌈찜
Cocido de carne enrollada de col

닭고기버섯찜
Cocido de pollo y hongo

토끼고기감자찜
Cocido de conejo y patata

몇가지 졸임
Platos sazonados con salsa de soya
y cocidos a fuego lento

돼지갈비졸임
Costillas de cerdo cocidas a fuego lento

메기두부고추장졸임
Siluro y toufu sazonados con pasta de soya

닭고기생강졸임
Pollo y jengibre cocidos a fuego lento

소고기장졸임
Carne de res cocida a fuego lento

낙지졸임
Calamar sazonado con salsa de soya

닭알장졸임
Huevos sazonados con salsa de soya

몇가지 볶음
Platos fritos

소고기풋고추볶음
Guiso de carne de res y pimiento verde

돼지고기완자볶음
Guiso de albóndiga de carne de cerdo

돼지고기버섯볶음
Guiso de carne de cerdo y hongo

돼지고기고추볶음
Guiso de carne de cerdo y pimiento

메기도마도즙볶음
Guiso de siluro sazonado con salsa de tomate

전

전은 물고기나 고기를 얇게 썰거나 저며서 양념을 하여 밀가루 또는 닭알을 푼 물을 씌워 기름에 지진 민족음식의 하나이다.

전은 음식감에 따라 물고기전, 고기전, 남새전 등 여러가지로 나누는데 그중에서 물고기전과 고기전이 제일 많다.

해삼전은 마른 해삼을 물에 담그어 불구었다가 푹 삶은 다음 배를 갈라 깨끗이 씻은 후 소고기, 록두나물, 미나리를 다져서 두부와 함께 양념을 하여 배속에 가득 넣는다. 마지막에 가루를 묻히고 닭알을 푼 물을 씌워 지진다.

간납은 소의 간, 위 또는 물고기로 만드는 전을 말하는데 주로 제사에 쓰이였다.

간납에는 소골간납, 조개간납, 굴간납, 대합간납 등이 있다.

Jon (frituras)

Son tajadas de distintas viandas condimentadas, revestidas con harina o huevo aguado y freídas.

Las hay de pescado y otros productos acuáticos, de carne y también de verduras.

En el caso del *jon* de holoturias se hierve bien las holoturias hinchadas en agua, se les abre el vientre para quitarles las entrañas, se lo limpia, se lo rellena con picadillos de carne de res, brotes de lenteja verde, perejil y cuajada de soya, se polvorea el cuerpo de las horturias con la harina de trigo, se lo reviste con el huevo disuelto en agua y se lo fríe.

Los *jon* de hígado y estómago de res o pescado se denominan *kannap* y suelen aparecer en las mesas de las ceremonias para recordar a los difuntos.

Entre los *kannap* figuran los de la

감자전
Jon de patata

호박전
Jon de calabaza

삼색전
Jon tricolor

돼지간전
Jon de hígado de cerdo

소골간납과 조개간납은 통채로 지지고 굴간납은 밀가루를 묻혀 닭알물을 씌워서 지진다.

대합간납은 대합을 저며서 쓴다.

이밖에 남새전에는 호박전, 죽순전, 토란전 등이 있다.

호박전은 어린 호박을 얇게 저며서 소금을 뿌려 잠간 절였다가 가루를 조금 묻혀 지짐판에 기름을 두르고 지진다.

그러나 호박을 그대로 기름에 튀겨 지지면 맛이 더 좋다.

médula del seso de res, el molusco, la ostra, la almeja, etc.

La primera y el segundo se sofríen enteros, la tercera se reviste de la harina de trigo y huevo y la cuarta se trocea finamente antes de freír.

Además, se aprovechan hortalizas como la calabaza, los brotes de bambú, la colocasia, etc.

Se escoge la calabaza tierna y se la corta en tajadas finas para luego salarlas un rato, revestirlas de harina de trigo y freírlas en el sartén. La calabaza que se fríe sin ningún revestimiento sabe mejor.

몇가지 포와 순대
Tasajos y salchichas

소고기포
Tasajo de carne de res

낙지순대
Salchicha de calamar

사슴고기포
Tasajo de carne de venado

돼지순대
Salchicha de cerdo

물고기포
Tasajo de pescado

명태순대
Salchicha de *myongthae*

몇가지 튀기
Fritadas

가재미튀기
Fritura de rodaballo

남새튀기
Fritura de legumbre

새우튀기
Fritura de camarones

고추장즙친메기튀기
Fritura de siluro con jugo de pasta de soya picante

닭토막튀기 Fritura de pollo trozado

당과와 음료
Confites y bebidas

당과
Confites
음료
Bebidas

당과와 음료

당과

엿

엿은 우리 민족의 대표적인 당과류의 하나이다.

엿에는 묽게 졸인 물엿과 되게 졸여 굳힌 강엿이 있다.

물엿은 찹쌀을 가루내여 끓는 물에 풀어 단지에 넣고 찬물에 푼 길금가루를 두어 삭힌 다음 자루에 담아 짜낸 물을 달이는 방법으로 만든다.

강엿은 주로 어린이들의 간식으로 리용되였다.

엿은 색갈과 모양에 따라 흰엿, 검은엿, 판엿, 가락엿 등으로 불리웠다.

흰엿은 더운물에 푼 길금가루를 백미밥에 넣고 약한 불에서 덥힌 다음 밥이 삭으면 자루에 담아 짜낸 물을 다시 졸여 닦은깨, 호두살, 후추가루를 골고루 섞어 손으로 잡아당겨 만들었다.

엿에는 수수나 강냉이로 만드는 엿, 백미나 찹쌀로 만드는 엿 등이 있는데 그가운데서 으뜸가는 엿은 찹쌀죽에 길금가루를 넣어 삭힌 다음 생강, 닦은깨 등을 넣어 졸여낸 찹쌀엿이다.

엿에는 이밖에도 엿을 만들 때 섞는 부재료나 겉에 묻히는 재료에 따라 무우엿, 호박엿, 대추엿, 밤엿, 호두엿, 깨엿 등 여러가지가 있다.

Confites y bebidas

Confites

Melaza

Es un confite representativo de la nación coreana.

Se divide en la melaza blanda y la dura.

El modo de elaborar la melaza blanda es: desleír el arroz en agua hirviendo, meterlo en la jarra, agregarle la malta en polvo diluida en agua fría, fermentarlo, vertirlo en el saco para exprimir su líquido, y hervirlo para que se espese.

La melaza dura es una buena merienda de los niños.

Según sus colores y formas, se llaman melaza blanca, melaza negra, melaza plana y melaza anilla.

El modo de hacer melaza blanca es: echarle al arroz blanco la malta en polvo disuelto en agua caliente, calentarlo hasta que esté en su punto, meterlo en el saco y exprimirlo para que traspase su líquido, espesarlo hirviéndolo, mezclarle el sésamo tostado, el nuez y la pimienta molidos y cuando se endurece, estirarlo con la mano.

Hay melaza de sorgo, maíz, el arroz blanco y el glutinoso, de los cuales destaca este último que se obtiene poniendo en su punto la gacha con la malta en polvo y condensándolo con jengibre rallado y sésamo tostado.

Como materias secundarias que se mezclan con las primas o que cubren la superficie de la melaza, se puede mencionar el nabo, la calabaza, el dátil, la castaña, el nuez y el sésamo.

마가목엿
Melaza de acerola

강냉이엿
Melaza de maíz

과줄

설을 비롯한 민속명절이나 생일, 결혼잔치 그리고 귀한 손님이 왔을 때 만드는 과자의 하나이다.

과줄은 찹쌀가루를 반죽하여 삭힌것을 얇게 밀고 썰어서 말린 다음 기름에 튀겨 꿀이나 물엿을 바르고 여러가지 고물을 묻힌 과자의 한 종류이다.

과줄에는 겉에 묻히는 고물의 재료에 따라 참깨과줄, 잣과줄, 생강과줄, 깨과줄, 쌀과줄 등이 있다.

Turrón

Es una especie de galleta hecha en el Año Nuevo, las fiestas folclóricas, los cumpleaños y las bodas y para las visitas especiales.

Se amasa la harina de arroz glutinoso, se pone en su punto la masa y se la corta en hilos finos, se los fríe, se los barniza con la miel o la melaza y se polvorea a su superficie distintos tipos de harina.

Se puede bañar el turrón con el sésamo, el piñón, el jengibre, el ajonjolí y el arroz.

참깨 과줄
Turrón de ajonjolí

강정

찹쌀가루를 반죽한것을 기름에 튀겨 꿀과 고물을 묻힌 당과류의 하나이다.

강정을 만드는 방법을 보면 다음과 같다.

찹쌀가루를 술에 반죽하여 찐 다음 여기에 닦은 흰깨, 검은깨, 누런콩, 푸른콩가루를 뿌려서 얇게 밀어 말린 다음 기름에 튀긴다.

그러면 부풀어나는데 여기에 꿀을 바르고 쌀튀기를 비롯한 여러가지 고물을 묻힌다.

잣가루를 묻힌것은 잣강정, 찹쌀을 볶아 꽃송이같이 튀겨서 엿으로 묻힌것은 매화강정이라고 하였다.

Kangjong

Son galletas fritas de la harina de arroz glutinoso y embadurnadas con sustancias como la miel.

Método de elaboración:

Se amasa la harina de arroz glutinoso con el aguardiente y se la cuece. Se le salpica los sésamos blanco y negro y las soyas amarilla y verde previamente tostados. Se extiende la masa con el rodillo, se saca de ella las rodajas. Al freírlas estas se hinchan. Se les unta la miel y se les polvorea con los granos de arroz tostados y otras sustancias.

También se les puede esparcir los granos descascarados de piñón y las rosetas de arroz.

백미과줄
Turrón de arroz blanco

약과
Pastilla

백미강정
Kangjong de arroz blanco

참깨강정
Kangjong de ajonjolí

들깨강정
Kangjong de sésamo silvestre

깨나 콩같은것을 닦아서 물엿에 버무려 굳힌것도 강정이라고 하는데 걸면에 묻히는 고물에 따라 깨강정, 콩강정, 잣강정이라고 하였다.

이것을 통털어 엿강정이라고 하였다.

엿강정가운데서는 들깨엿강정, 콩엿강정, 잣엿강정, 락화생엿강정 등이 유명하다.

Forman parte del *kangjong* las melazas endurecidas que contienen el sésamo o la soya tostados, el piñón y el maní, cuya denominación genérica es *yotkangjong*.

다식

여러가지 낟알가루나 열매, 솔꽃가루 등을 꿀이나 물엿으로 반죽하여 무늬가 새겨진 판에 찍어낸 당과류의 하나이다.

다식은 우리 나라에서 예로부터 혼례의 큰상이나 생일상, 제상 차림에 없어서는 안될 당과로 인정되였다. 널리 보급된 다식으로는 쌀다식, 밤다식, 팥다식, 깨다식, 대추다식, 솔꽃다식 등이 있다.

특히 솔꽃다식은 봄철에 피여난 소나무의 꽃가루를 물그릇에 담그어 쓴맛과 잡물을

Tasik

Este tipo de galleta está compuesto de la harina de cereales, frutas y polen de pino. Se los amasa con miel o melaza blando y se los moldea con adornos.

Desde la antiguedad se le conoce como confite indispensable en las mesas de la boda, el cumpleaños y la ceremonia de recordación de los difuntos.

Sus materias primas suelen ser el arroz, la castaña, la judía roja, el ajonjolí, la azufaifa y el polen de pino.

Este último se elabora de la siguiente manera: Se sumerge en agua el polen

없앤 다음 종이에 펴놓고 말리운 것으로 만든것으로써 예로부터 장계통이 약한 사람들의 치료용 음식으로 일러왔다.

de la flor de pino en primavera para eliminar su amargura y las impurezas y se lo extiende sobre el papel para secarlo antes de utilizarlo como materia del *tasik*. Tiene propiedades terapéuticas para quienes tienen problemas con el sistema intestinal.

다식
Tasik (galletas con dibujos)

고구마정과
Confite de batata

련뿌리정과
Confite de rizoma de loto

도라지정과
Confite de campánula

홍당무우정과
Confite de zanahoria

밤, 대추정과
Confite de castaña y azufaifa

음료

수정과

수정과는 생강과 계피를 우려낸 물에 곶감을 띄워낸 고유한 조선 민족음료이다.

수정과는 먼저 생강을 얇게 썰어 다지고 계피를 잘게 부스러뜨린 다음 각각 그릇에 담아 끓인다. 끓여낸 생강물과 계피물은 천에 밭아 건데기를 걷어내고 꿀을 넣어 다시 끓인다. 이것을 식혔다가 혼합하여 곶감을 둔다. 이때 곶감의 갈색물이 우러나고 단맛과 향기가 조화를 이루게 된다. 곶감은 따로 건져놓았다가 잣과 함께 먹기도 한다.

이렇게 만든 수정과는 시원하면서도 달고 향긋한 맛이 난다.

수정과는 명절음료로서 특색있을뿐 아니라 건강음료로도 일러왔다.

수정과는 소화흡수에도 좋고 술을 마신 후에 뒤탈을 막는데도 효과가 있으며 기운이 없고 이몸에서 피가 나는 증상을 치료하는데도 특효가 있다.

Bebidas

Sujonggwa

Es una infusión tradicional de Corea.

Su método de preparación es como sigue: Se corta finamente el jengibre y se desmenuza la canela y se los hierven en diferentes ollas. Se filtran sus líquidos con la tela y se los vuelve a hervir con la miel. Se pone a enfriar el líquido de jengibre y el de canela, se los mezcla y se le echa el caqui seco. Entonces el líquido adquiere el color pardo por el caqui y su dulzura armoniza con el aroma. Se saca el caqui del líquido y se toma la infusión con los granos descascarados del piñón. Otras veces se puede tomarla con el caqui y los granos de piñón que flotan sobre ella.

Sujonggwa es refrescante, dulce y aromático.

Es una infusión especial para las fiestas y fomenta la salud.

Ayuda la digestión y a superar la resaca, la falta de energía y la hemorragia en las encías.

수정과
Sujonggwa

화채

과일을 썰어 물우에 띄운것이 꽃처럼 보인다고 하여 붙인 이름이다.

주로 여름철에 마시는 음료이다.

배화채는 배의 껍질을 벗기고 꽃모양으로 얇게 썰어 꿀을 탄 오미자달인물에 넣고 잣을 띄워 마신다.

장미화채는 장미꽃송이를 따서 물에 씻어 농마가루를 묻힌 다음 물이 끓을 때 넣고 살짝 삶아 찬물에 씻어 꿀을 탄 오미자물에 두고 잣을 띄워 마신다.

진달래화채도 장미화채와 같은 방법으로 만든다. 진달래화채는 그 향기와 색갈이 봄철에 잘 어울리는 음료이므로 봄의 화채라고도 하였다.

앵두화채는 잘 익은 앵두를 골라서 씨를 뽑고 꿀에 재웠다가 꿀물을 달게 타넣고 잣을 띄워 마신다.

복숭아화채는 껍질을 벗긴 복숭아를 얇게 썰어 꿀물을 진하게 타고 잣을 띄운것이다.

이밖에 화채의 종류는 여러가지가 있다.

Hwachae

Es una infusión veraniega. Se le llama así por su semejanza de sus trozos de fruta a las flores a flote.

Se pela la pera y se la corta en trozos de forma de la flor. Se los echa en el jarabe de toronjil mezclado con la miel y se le pone a flote los granos descascados de piñón.

Se limpian las rosas, se las reviste de almidón, se las cuece ligeramente en agua hirviendo, se las limpia en agua fría, se las echa en el jarabe de toronjil con miel y se le pone a flote los granos descascados de piñón.

Con este método se elabora el *hwachae* de la azalea, denominado “infusión primaveral” por su fragancia y color que se avienen con la primavera.

Se deshuesan las cerezas maduras, se las mantienen dentro de la miel, se los meten en el agua con miel y se le pone a flote los granos descascados de piñón.

Se pela el melocotón, se lo corta en trozos delgados, se los mantiente dentro de la miel, se los meten en el agua con miel y se le pone a flote los granos descascados de piñón.

Hay otras más variedades de *hwachae*.

사과화채
Hwachae de manzana

딸기화채
Hwachae de fresa

도마도화채
Hwachae de tomate

식혜

식혜는 길금가루를 우린 물을 백미밥에 넣고 삭힌 다음 사탕가루나 꿀을 타고 감, 잣, 석류 등을 넣어 만든 음료이다.

식혜는 좋은 백미를 깨끗이 씻어서 시루에 푹 찐 다음 항아리에 넣고 길금가루를 더운물에 담가 채에 밭은것을 밥이 잠길만큼 붓고 종이로 덮어 더운 곳에 둔다. 이것을 저녁에 해놓았으면 새벽 1~2시경에 옮기여 삭힌 후 찬물에 꿀을 타서 항아리에 붓고 대추, 밤, 잣, 배 등을 넣으면 맛이 좋다.

식혜를 만들어 멀리 보낼 때에는 밤, 대추 등을 넣지 말아야 한다.

또한 백미로 밥을 질게 지은 뒤 소금을 알맞게 섞어 고기와 같이 항아리에 담아 대나무껍질을 덮어 돌로 눌러놓는다. 여기에 끓여서 식힌 물을 부어 그늘에 두고 물을 자주 갈아 3~7일 후에 먹는다. 빨리 쓰려면 밀가루로 쑨 죽을 넣는다.

Sikhye

Su método de elaboración es como sigue:

Se impia el arroz de buena calidad, se lo cuece a vapor suficientemente y se lo mete en un jarro. Se le vierte el líquido obtenido por la filtración del agua caliente con la malta en polvo disuelta en ella, hasta que el arroz se sumerja en él, se tapa el jarro con el papel y se lo guarda en un lugar caliente. Si este procedimiento se ha realizado al anochecer, se traslada el jarro a otro lugar a la una o las dos de la madrugada para poner en su punto lo que tiene adentro. Si al jarro se le vierte la miel disuelta en agua fría y se le echan también la azufaifa, la castaña, el piñón y la pera, el *sikhye* adquiere mayor delicia.

Quien quiera enviarlo a un lugar lejano, no debe meter en él la castaña ni la azufaifa.

Otra manera de elaborarlo es:

Se cuece el arroz blanco, se le echa una cantidad adecuada de sal, se lo echa con cierta cantidad de carne en el jarro, se lo tapa con la corteza de bambú y sobre esta se sobreponen las piedras. Se vierte en el jarro el agua hervida y enfriada y se lo coloca bajo la sombra.

식혜
Sikhye

가을에는 물을 붓지 말고 따뜻한 곳에 둔다.

식혜는 소화가 잘되고 혈액순환이 잘되여 상쾌한 기분이 나는 좋은 음료이다.

Se cambia el agua a menudo y a los tres o siete días se lo puede consumir. Para acortar el periodo de la elaboración se utiliza la gacha de la harina de trigo. En el otoño no se debe vertir el agua en el jarro sino guardarlo en un lugar caliente.

Esta bebida refrescante ayuda la digestión y la circulación sanguínea.

술

우리 인민은 오래전부터 술을 만들어 마시였다.

술가운데서 제일먼저 만들어진 것이 과일술이다. 과일술이 그후 낟알술로 발전되면서 술종류가 더 다양해졌다.

전통적인 술은 소주, 막걸리, 감주로 구분할수 있다.

소주는 일반적으로 백미, 찹쌀, 기장, 수수, 좁쌀 등의 낟알로 지은 밥에 끓여 식힌 물을 붓고 누룩을 섞어 독에 넣어두었다가 한주일 지나서 솥에 두고 불을 때여 그때 나오는 김을 받아내는 방법으로 만들었다.

소주에 약재를 넣고 만든 술로는 구기자술, 매화나무열매술 등이 유명하였다.

막걸리라는 말은 고유한 조선말로서 발효된 술을 그대로 걸러낸 술이라는 뜻에서 유래되였다.

막걸리는 보통 백미, 찹쌀, 보리를 비롯한 낟알이나 쌀씻은 물을 기본재료로 누룩을 섞어 발효시켜 걸러내는 방법으로 만든다.

즉 농마질원료를 끓여 물기를

Licor

En Corea la elaboración y el consumo del licor datan de muchos años.

Primero lo hicieron con frutas y más tarde con cereales. Hoy se ha diversificado mucho.

El licor tradicional se divide en *soju*, *makkolli* y *kamju*.

El método de elaboración del *soju* es: cocer el arroz glutinoso, el arroz blanco, el mijo, el sorgo u otros cereales, vertirle el agua hervido y enfriado, mezclarle la levadura, meterlo en la tinaja, pasarlo a la caldera al cabo de una semana y calentar la caldera para destilarlo.

Los famosos *soju* medicinales se elaboran con los frutos de cambronera y endrino.

El término *makkolli* significa que la bebida se obtiene directamente de la levadura fermentada.

Sus materias primas son el arroz glutinoso, el arroz blanco, la cebada o el sedimento que deja en agua el arroz limpiado. Se les mezcla la levadura, se lo fermenta y se lo cuela.

En otras palabras, se hierve la fácula y se la pone a secar, se le vierte una

여러가지 술
Variedades de licor

건조시킨 다음 주원료와 같은 량의 물, 절반가량의 누룩을 두고 더운 곳에 5~10일동안 놓아두어 발효된것을 채에 거르거나 혹은 그대로 낸다.

여름철 무더위속에서 땀흘리며 일하는 농민들의 피로를 덜어주는데서 막걸리는 더없이 좋은 청량음료로 되였다.

cantidad de agua equivalente a ella y la levadura que es la mitad de ella, se lo guarda en un lugar caliente durante cinco o diez días para que se fermente y se lo cuela. También se lo consume sin colarlo.

Es un refresco ideal para quitar la fatiga de los campesinos que trabajan sudando bajo el sol veraniego.

막걸리
Makkolli

한편 막걸리는 사람들의 건강과 질병치료에도 효과적으로 리용되였다.

실레로 오갈피나 율무쌀로 만든 막걸리는 비장과 위를 튼튼하게 하고 관절염이나 신경계통의 질병치료에 효과가 있는것으로 애용되였다.

감주는 백미밥을 끓는 물에

A la vez, fomenta la salud y contribuye a curar enfermedades.

Por ejemplo, el *makkolli* elaborado con la corteza de la raíz de aralia o los granos de *lágrimas de Job* fortalece el bazo y el estómago y es eficaz en el tratamiento de la neuropatía.

Para elaborar el *kamju* se mete el arroz cocido en agua hirviendo, se lo

감주
Kamju

넣고 길금가루를 둔 다음 고루 저어서 따끈한 곳에 며칠간 두고 삭혀 만든다.

감주는 맛이 대단히 달며 특히 겨울에 따뜻한 방에서 한공기 마시면 감기가 낫는다고 하였다.

감주, 식혜는 다같이 밥에 길금가루를 두고 삭혀서 만든 단음료라는 점에서는 같으나 식혜는 밥에다 과일, 고기를 더 넣는것이 달랐다. 따라서 감주는 공기에 담아 마신다면 식혜는 숟가락으로 떠먹었다.

remueve con la levadura y se pone en su punto la gacha guardándola dentro de un recipiente en un lugar caliente durante varios días.

La bebida es muy dulce. Dicen que con un tazón de ella uno se restablece de la gripe invernal.

El *kamju* y el *sikhye* son bebidas dulces que se obtienen de la fermentación del arroz cocido con levadura, pero difieren en que a la segunda se le incluyen la fruta y la carne a diferencia de la primera. De ahí que el *kamju* se sirve en el tazón y el *sikhye* con la cuchara.

조선민족음식

COMIDAS TRADICIONALES
DE COREA

편집 김일봉
번역 한명성
낸곳 조선민주주의인민공화국
외국문출판사
발행 2026년 5월
Redacción: Kim Il Bong
Traducción: Han Myong Song
Ediciones en Lenguas Extranjeras
RPD de Corea
Mayo de 2026

ㄱ-260880503516

E-mail: flph@star-co.net.kp
http://www.korean-books.com.kp

ISBN 978-9946-0-2864-4

조선민주주의인민공화국
외국문출판사
2026
Ediciones en Lenguas Extranjeras
RPD de Corea
2026